

## Fresh Drink Vegan Castanha do Pará®

### 1. Introdução

Você já parou para pensar nos benefícios que a Castanha-do-Pará pode trazer para a sua saúde?

Dentre a lista de alimentos saudáveis indicados para um cardápio semanal, a notável fruta oleaginosa apresenta um quadro nutricional poderoso ao nosso consumo.

As castanhas são alimentos ricos em fibra que ajudam a facilitar o trânsito intestinal, favorecem a digestão e também previnem a prisão de ventre.

Pode ser consumida na forma *in natura*, como componente de saladas ou na forma líquida.

### 2. Propriedades

Fresh Drink Vegan Castanha do Pará® é um produto 100% natural obtido através de processo tecnológico que conserva todas as características e benefícios do produto in natura.

Dentre as propriedades que esse produto possui, destaca-se o seu poder antioxidante pelo elevado teor de selênio, fitoesteróis, proteínas, fibras, minerais (magnésio, manganês, fósforo, cálcio, potássio, zinco e ferro), e vitaminas (Complexo B, E e B.12).

Fresh Drink Vegan Castanha do Pará® possui baixo índice glicêmico por apresentar em sua composição pequena quantidade de carboidrato e aminoácidos essenciais, como a metionina. É uma rica fonte de gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas consideradas boas para a saúde e que podem ajudar a aumentar a saciedade e com isso diminuir o consumo alimentar, não esquecendo que pode ajudar no controle do LDL (colesterol ruim) e aumentar o HDL (colesterol bom) desde que associado com uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios.

Produto saudável e saboroso, que substitui com vantagens nutricionais o leite de origem animal.

### 3. Benefícios

- Ajuda a aumentar o HDL.
- Propicia o fortalecimento do sistema nervoso.
- Contribui para o bom funcionamento do metabolismo da tireoide.
- Auxilia na prevenção de celulites e estrias.
- Ajuda a reduzir o LDL.
- Perda de peso.
- Antioxidante.
- Ajuda na prevenção da osteoporose.
- Aumento de massa muscular.

- Baixo índice glicêmico.
- Combate o cansaço físico e a fadiga.
- Contribui na prevenção de doenças cerebrais degenerativas.
- Evita câimbras, dores e espasmos musculares.
- Excelente fonte de proteína vegetal.
- Fonte de vitaminas do Complexo B, Ferro e Riboflavina.
- Fornece ácidos graxos essenciais.
- Ideal para dietas de redução calórica.
- Melhora a imunidade. Não engorda.
- Rico em minerais (Selênio).

#### 4. Composição

Castanha-do-Pará (*Bertholletia excelsa*), Amido de Mandioca solúvel.

#### 5. Características

**NÃO CONTÉM GLÚTEN, HORMÔNIOS, LACTOSE, CONSERVANTES E AÇÚCARES.**

→ **VEGANO.**

#### 6. Indicação de Uso

Recomenda-se dissolver até 15g em 100 ml de água.

Por ser em pó solúvel, a forma mais comum de uso é em mistura com água, leite, iogurtes, sopas, vitaminas, shakes e etc

#### 7. Informações Nutricionais

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 15g		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	61Kcal ou 254Kj	3
Carboidratos	13g	4
Proteínas	1g	0,3
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	0
Fibras Alimentares	1,3g	5
Sódio	6,5mg	0,3
Ferro	0mg	0
Cálcio	2mg	0,3

(\*) %Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400Kj.

## 8. Contraindicações

Gestantes, idosos e crianças que possuem necessidades nutricionais diferenciadas, devem regular seu consumo. Devem efetuar o consumo através do acompanhamento de um profissional da saúde.

Consumir em excesso, podem causar desconfortos como flatulências.

Não aconselhável á pessoas que possuem alergia a Castanha do Pará *in natura*.

## 9. Referências Bibliográficas

LORENZE, H., Mattos, F.J.A., Plantas Medicinais no Brasil – nativas e exóticas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2002.

ALONSO, J. R. Tratado de Fitomedicina. 1ª edição. Isis Editora. Buenos Aires 1998.

PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição. 1998.

COIMBRA, R. Manual de fitoterapia, 2ª ed, cejup, 1.